عنوان برخی از فوائد صبر و بردباری و پایداری اشاره کرد.

اما، صبر و بردباری و پایداری خود به خود ایجاد نمی گردند. برای ایجاد این ویژگی فوق العاده مهم باید تلاش کرد. موارد زیر در ایجاد این خصلت ویژه نقش اساسی دارند:

۱. درباره صبر مطالعه کنید
۲. صبر را تمرین نمائید
۳. چشم‌انداز و هدف داشته باشید
۴. تفاوت‌ها را بپذیرید
۵. به زمان بهاء بدهید
۶. در هنگام بی‌صبری تمرکز تان را تغییر دهید (به چیزی دیگر بیاندیشید)
۷. نگاه درازمدت را در خودتان تقویت کنید
۸. زندگی نامه های افراد موفق را مطالعه نمائید و از آنها الگوبرداری کنید.
۹. به لذت "رسیدن" و به ارزش "موفقیت" بعد از صبر، فکر کنید
۱۰. ناهمسانی موقعیت‌ها را در نظر داشته باشید
۱۱. شیوۀ مدیریت احساساتان را بیاموزید
۱۲. پرهیز از قضاوت عجولانه
۱۳. تفکر در فواید صبر و تحمل و ضررهای عدم صبر و تحمل
۱۴. اندیشیدن به حل مسئله
۱۵. انعطاف پذیری

اگر در زندگی تان موارد فوق را در نظر بگیرید و مطابق به آنها عمل کنید، این ویژگی در شما نهادینه شده و رسیدن به موفقیت برای شما بسیار سهل می‌شود.

تفکر "تحلیل حاصل و مصرف" را در خودتان ایجاد کنید!

"هر بار افراد بررسی کنند که آیا فواید انجام یک کار خاص، از مشکلات و دردسرهای آن بیشتر است یا خیر، تحلیل حاصل و مصرف را اساس تصمیم‌گیری خود قرار داده‌اند."
"از جزوه درسی استاد محمد ناصر معین"

تفکر "تحلیل حاصل و مصرف" یکی از عوامل بنیادی موفقیت است. زیرا یکی از اساسات تصمیم گیری محسوب می‌شود. تصمیم‌ها زمانی معقول می‌باشند که بر پایۀ سنجش سود و زیان اتخاذ شده باشند.

اگر چه تحلیل حاصل و مصرف معمولا به ارتباط پروژه ها صورت می گیرد؛ اما این نوع تحلیل در ارتقاء موفقیت های فردی هم از اهمیت زیادی برخوردار است. چون اگر فردی عواقب اجتماعی و فردی عمل خودش را به درستی و با دقت نسنجد احتمال شکست وی افزایش خواهد یافت.

بنابراین پیش از اقدام به هر عملی، به نتایج آن بیندیشید. اگر دیدید که فواید آن از مشکلات و دردسرهای آن بیشتر است، اقدام به عمل نمائید. و اگر مشکلات و دردسرهای آن از فواید و مزایای آن بیشتر بود باید که از اقدام به آن عمل صرفنظر نموده و خود را از شکستی حتمی برهانید.

در این صورت است که شما با استفاده از تفکر "تحلیل حاصل و مصرف" در اخذ و اجرای تصمیمات خودتان استفاده می نمائید. در نتیجه، این عملکرد، احتمال موفقیت شما را چه از نظر اجتماعی و چه از نظر فردی به حداکثر خواهد رساند.

افراد موفق، موفقیت خود را با استفاده از تفکر "تحلیل حاصل و مصرف" رقم می‌زنند.

تفکر "تحلیل حاصل و مصرف" ترازوی عقل و منطق در عمل است!

«یما حمید»

ARG Academic Research Group An endeavor for change
گروه تحقیقات آکادمیک تلاشی برای تغییر
Social Sciences Medical Sciences Natural Sciences And so on
محصل ۴
پوهنتون دانشجو دانشگاه
تلاشی برای تغییر
هفتۀ چهارم، یکشنبه ۱۳۹۷/۹/۱۸
فعالیت آکادمیک تحصیلی یما حمید محصل سمستر هشتم فاکولته اقتصاد و مدیریت کهکشان شرق

محصل!

دردِ ایـن وطـن جـز بـه تـلاشِ تـو درمان نشود
مـحصل! فکـرت باشـد! که امیـدها حِرمان نشود
گر نجنبـی! بی سـرو سـامانـی‌هـا، سامان نشـود
ویـن سـرزمیـن دوبـاره خـانـۀ نیکنامان نشـود

تـو شـاعـر فـردائـی، شـعـری تازه‌تـر بسـرائی
اگـر کـه امــروزت را وقـف آموخـتـن بنمـائی
تـو فـرزنـدِ بـرومـنـدِ خـطـۀ آزادگـانی
هان! بر دوش توسـت که راهـی به رهائـی بگشائی

به طبیعت بنگر، به فصول، به مهتاب و به خورشید
و تفـکـر کـن! کـه با تفـکـر مـی‌تـوان نـوشید
جـرعه جـرعه از بحر دانـش، دانا شد و دُرخشید
محصل! پـیِ فهـم قـانـون جهـان بایـد کوشید!

به جـامعـه بنگـر، به فرهنـگ، سیاسـت و اقتصاد
بیندیش و مپـذیـر بـی تفـکـر حـرف هـر استاد!
و تفکـر کـن! کـه بـی آن نشـود ایـن خانه آزاد
محصـل! بیندیش! کـه جـز ایـن نشـود خانه آباد

هان! به کوشـش تـو دردِ این میهن درمان می‌شود
سفـره‌هـای خـالـیِ مـردم، پُـر از نان می‌شود
محصـل! فکـرت باشـد! که امیـدها حِرمان نشود
به بیداری و هـوشیاری! ایـن میهن عمران می‌شود!

شاعر: یما حمید
۲۸ عقرب ۱۳۹۷

صبر و بردباری و پشتکارتان را افزایش دهید!

نویسنده: یما حمید

یکی از رازهای موفقیت تمام افراد موفق در جهان، بدون شک، صبر و بردباری‌شان در کار و زندگی بوده است. صبر را "رمز و راز غلبه بر هر مشکلی دانسته اند". صبر یکی از عواملی است که در رسیدن به موفقیت و کامیابی نقش تعیین کننده ای دارد. عنصر صبر یکی از کلیدی ترین عناصر موفقیت تمام دانشمندان و نوابغ جهان می‌باشد. نمی توان دانشمند یا کاشف و یا مخترعی را نام برد که بدون صبر و بردباری به موفقیت‌هایش دست یافته باشد.

زندگی نامه های دانشمندان و فیلسوفان بزرگی چون "ابن سینا"، "زکریای رازی" و دیگران را مطالعه کنید و ببینید که به چه موفقیت‌هایی دست یافته‌اند. وقتی در منابع آمده است که "ابن سینا" ۴۵۰ کتاب در زبان های فارسی و عربی در طی ۵۸ سال عمرش نوشته است. و از او به عنوان "همه چیز دان"، طبیب، ریاضی دان، منجم، فیزیک دان، کیمیادان، روان شناس، جغرافی دان، زمین شناس، شاعر، منطق دان و فیلسوف یاد شده است. تا آنجا که جرج سارتن در کتاب تاریخ علم وی را یکی از بزرگترین اندیشمندان و دانشمندان پزشکی می‌داند. (ویکی‌پدیا)

این چه چیزی را نشان می دهد؟ آیا بدون داشتن ویژگی صبر و بردباری و پشتکار ابن سینا می‌توانست به چنین درجه‌هایی از علم و موفقیتهای بزرگی دست یابد؟ آیا استعداد و ضریب هوشی و دیگر ویژگی های یک فرد بدون داشتن ویژگی صبر و بردباری و پشتکار، وی را به موفقیت می‌رسانند؟ جواب منفی است. تمام ویژگی‌های لازم را باید با عنصر صبر و بردباری و پشتکار ترکیب کنید تا به موفقیت دست یابید.

اما در رابطه به صبر و بردباری باید یک نکتهٔ ظریف را در نظر داشت. و آن اینست که: تصوری وجود دارد که "زمان" همه چیز را حل می کند. این تصور درست نیست، زیرا بین سپردن حل مسئله به

دست زمان و صبر و بردباری در حل مسئله تفاوتی اساسی وجود دارد. نویسندهٔ ناشناسی در این مورد چنین نوشته است:

چه دروغ بزرگیست!!!
زمان همه چیز را حل می‌کند . . .

زمان،
فقط موهایمان را سفید کرد . . .
زخمهایمان را کهنه . . .
دردمان را بزرگتر . . .
دلتنگی‌مان را بیشتر . . .
روزگارمان را سیاه‌تر . . .

بیزارم از هر دردی
که درمانش
"زمان" است . . .

زمانی که دق
می‌دهد
تا بگذرد . . .

سپردن حل مسئله به دست زمان به معنی صبر و بردباری نیست، صبر و بردباری زمانی است که حل مسئله را به دست خود بگیرید و همراه با زمان بطور هدفمند و آرام، اما مصمم و منطقی عمل نمائید. در یک جمله؛ "صبر و تحمل زمانی معنی می‌دهد که با کار و تلاش هدفمند و منطقی برای حل مسئله (موفقیت) همراه باشد".

مولوی در رابطه با استقامت و پایداری در جهت "رسیدن" سروده های زیبایی دارد. یکی از آنها سرودهٔ زیر است که در زندگی امروز واقعا راهنمای انسان با مشکلات و مصائب می‌باشد:

چــون گزیــدی پیــر نازک‌دل مباش
سست و ریزنده چو آب و گل مباش
گر به هــر زخمــی تو پر کینه شوی
پس کجا بــی‌صــیقل آیــینه شــوی

(دفتر اول، ابیات ۲۹۸۰ - ۲۹۷۹)

ابن عماد شیرازی دربارهٔ اهمیت صبر و پایداری و نقش آن در رسیدن به مقصود چنین سروده است:

در هجر صبور باش یک چند
کز صبر گشاده گردد این بند
صبر است کلید گنج مقصود
از صبر به کام دل رســی زود

به اعتقاد سنائی، هر نوع کمالی چه در طبیعت و چه در باطن و درون انسان بر اثر صبر بوجود می آید. با نظر داشت اعتقاد سنائی، انسان با دو نوع عامل درگیر است که در برابر آنها باید از صبر کار بگیرد:

۱. عوامل درونی: مانند تمایلات، وسوسه ها، و افکاری که انسان را از مسیر هدف دور می سازند و باید در مقابل آنها مقاومت و پایداری نمود.

۲. عوامل بیرونی: مانند حوادث، مشکلات و موانعی که در سر راه رسیدن به هدف بوجود می آیند و باید با صبر و حوصله مندی و پایداری آنها را مدیریت کرد.

مزایای صبر و بردباری:

صبر و بردباری و پایداری مزایای بسیاری دارند و همین بس که از اصول اساسی در رسیدن به موفقیت محسوب می شوند. برای نمونه می توان از کاهش استرس، اخذ تصمیمات منطقی تر، نتیجه مثبت فعالیت ها، دستیابی به اهداف، ایجاد روابط اجتماعی بهتر و وسیعتر به